



4月 こんだてひょう



令和3年4月6日

荒川区立第二瑞光小学校



★4月の給食目標★ みんなと協力して楽しい給食の時間にしよう。

ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱくしつ
		からだのにくやちになる	からだのちょうしをととのえる	からだのねつやちからになる	
7 水	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 かぶのみそ汁 牛乳	わかめごはんのもと ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ にんじん かぶのは さいいんげん かぶ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	640 24.9
8 木	麻婆丼 チンゲン菜スープ 果物(はっさく) 牛乳	ぶたにく だいず とうふ みそ とりく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほしいたけ いら ながねぎ もやし たまねぎ チンゲンサイ はっさく	こめ でんぷん おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら	657 27.1
9 金	ハニートースト グリーンサラダ ミネストローネ 牛乳	とりく だいず ひよこまめ ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ きゅうり トマトかん もやし たまねぎ にんじん にんにく	しょくパン パター はちみつ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	621 22.9
12 月	☆1年生給食スタート☆ カレーライス コーンと野菜のサラダ くだもの(いちご) 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン いちご	こめ じゃがいも あぶら さとう バター こむぎこ	665 18.6
13 火	☆入学・進級お祝いメニュー☆ 春のちらし寿司 松風焼き すまし汁 牛乳	こんぶ えび あぶらあげ みそ ひじき とりく とうふ たまご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ れんこん ながねぎ ほしいたけ かんぴょう なのはな だいこん	こめ さとう ごま パンこ ふ	655 30.0
14 水	焼肉チャーハン 春雨スープ オレンジゼリー 牛乳	ぶたにく とうふ とりく こなかんでん ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん ほしいたけ キャベツ オレンジジュース みかんかん こまつな チンゲンサイ	こめ おしむぎ あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	595 21.1
15 木	ごはん 青菜のおひたし さわらのしょうが風味焼き さつま汁 牛乳	さわら とりく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ だいこん	こめ さとう ごまあぶら あぶら さつまいも	610 25.7
16 金	☆かみかみメニュー☆ 麦ごはん 大豆じゃこふりかけ 五目肉じゃが もやしのみそ汁 牛乳	大豆 ぶたにく ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん もやし こまつな	こめ おしむぎ でんぷん ごま あぶら さとう じゃがいも しらたき	669 27.0
19 月	ホットドッグ ポトフ くだもの(美生柑) 牛乳	ウィンナー とりく ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	かぶ かぶのは にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ グリーンピース みしょうかん	コッペパン あぶら じゃがいも	624 25.2

ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱくしつ
		からだのにくやちになる	からだのちょうしをととのえる	からだのねつやちからになる	
20 火	ひじきごはん 生揚げのみそ炒め 野菜のごま酢和え 牛乳	ひじき なまあげ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ ほしいたけ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ こまつな	こめ おしむぎ しらたき あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	669 26.8
21 水	ごはん チンジャオロース 野菜スープ 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ しめじ もやし はくさい こまつな	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら でんぷん	586 20.5
22 木	麦ごはん 鮭のおろしソース くきわかめのきんぴら 油揚げのみそ汁 牛乳	さけ ぶたにく くきわかめ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが だいこん わけぎ ごぼう にんじん たまねぎ こまつな	こめ おしむぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう こんにやく ごま ごまあぶら	693 31.5
23 金	スパゲッティナポリタン ビーンズサラダ アロエヨーグルト 牛乳	ぶたにく ベーコン ひよこまめ だいず きんときまめ ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく にんじん キャベツ アロエかん	スパゲッティ あぶら さとう	591 25.1
26 月	たけのこごはん いかのかりんとうがらめ 大根のみそ汁 牛乳	あぶらあげ いか みそ わかめ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん さやえんどう しょうが だいこん	こめ さとう こむぎこ でんぷん あぶら	615 22.9
27 火	ごはん 干草焼き 切干大根の含め煮 たまねぎのみそ汁 牛乳	たまご みそ とりく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ ほしいたけ グリーンピース こまつな きりぼしだいこん	こめ さとう あぶら	645 26.8
28 水	ごはん 豆腐ハンバーグ 梅肉和え 小松菜のみそ汁 牛乳	とうふ とりく ぶたにく みそ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ チンゲンサイ ほしいたけ もやし ねりうめ こまつな	こめ パンこ あぶら さとう でんぷん	645 27.4
30 金	☆地産地消メニュー☆ 焼きそば えび団子スープ 明日葉の蒸しパン 牛乳	ぶたにく あおのり とりく えび たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ いら もやし あしたばのふんまつ	むしちゅうかめん あぶら でんぷん さとう こむぎこ ごまあぶら	661 26.0

献立は、食材購入の都合により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



